

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ детский сад "Рыбка"  
/Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**  
16 января 2024 г.

3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,45	10,18	22,53	212,85	1,00
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,63	16,62	10,20	196,96	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,66	2,87	14,03	93,29	0,49
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,74</b>	<b>29,67</b>	<b>46,76</b>	<b>502,60</b>	<b>1,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,60	3,53	2,13	42,76	2,87
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,41	7,70	18,74	182,03	4,60
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	19	2,20	0,17	14,48	68,37	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,93	18,77	19,18	325,30	9,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,08	111,31	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,72	0,23	11,00	52,93	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>35,22</b>	<b>30,66</b>	<b>100,50</b>	<b>819,91</b>	<b>18,75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	19,49	15,97	31,21	350,09	0,32
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,69	2,80	19,94	116,01	0,14
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>22,70</b>	<b>19,29</b>	<b>63,88</b>	<b>527,17</b>	<b>13,45</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012		ПИРОГ СБРУСНИКОЙ	80	5,77	3,48	34,01	192,62	1,54
2008	435	ЙОГУРТ	86	2,42	2,16	3,89	48,74	0,60
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>8,19</b>	<b>5,64</b>	<b>37,90</b>	<b>241,36</b>	<b>2,14</b>
<b>Всего</b>				<b>78,85</b>	<b>85,46</b>	<b>268,84</b>	<b>2 177,04</b>	<b>39,83</b>